

Skapa en personlig utförandevariant

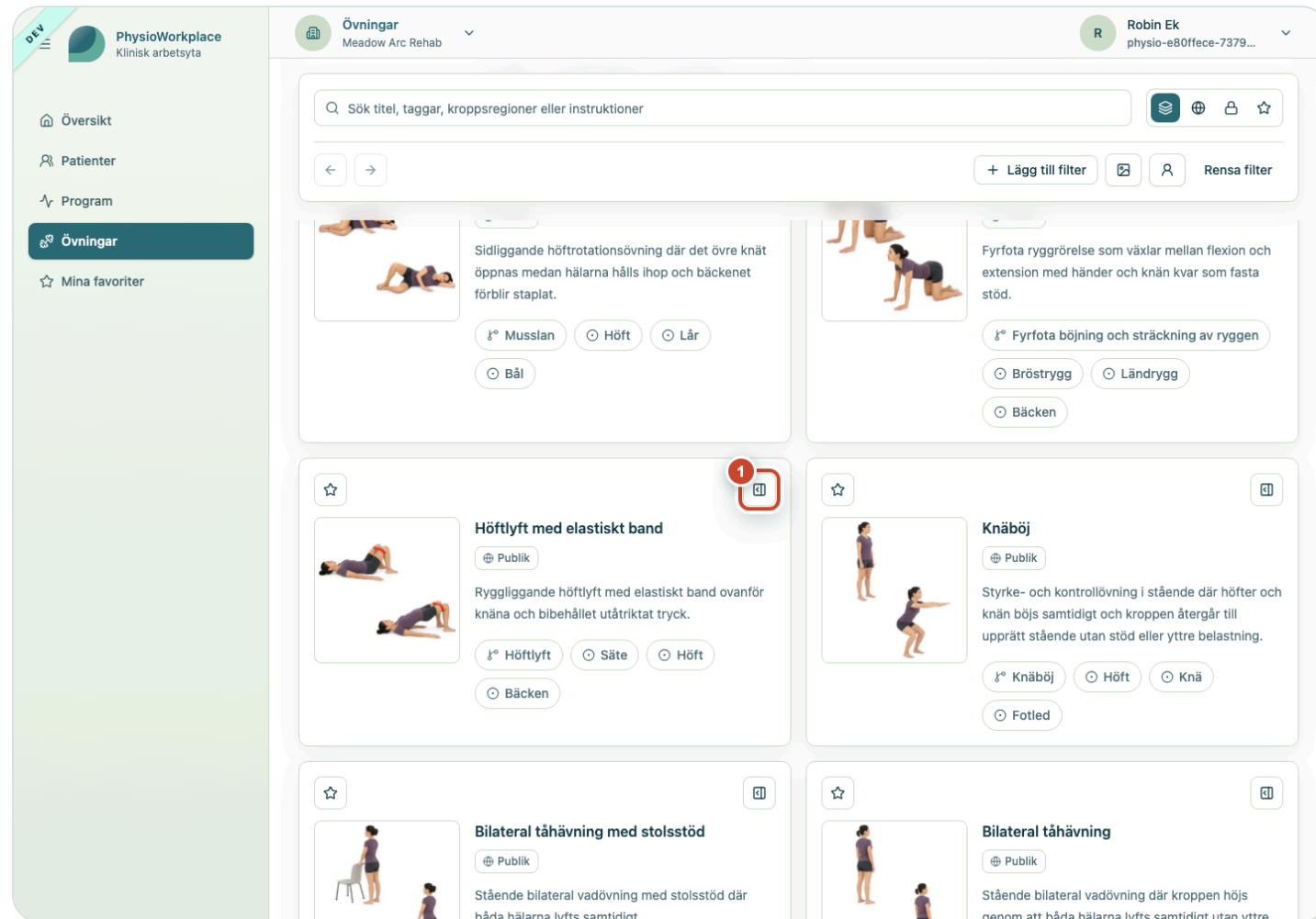
Lägg till egna återanvändbara instruktioner för en övning i det publika biblioteket utan att ändra originalet.

1

Öppna den publika övningen

Här är du: Övningen finns i det publika biblioteket.

Gör så här: Öppna övningens detaljer.



Klart när: Övningspanelen visas med originalets innehåll.

2

Lägg till en utförandevariant

Här är du: Övningens detaljer är öppna.

Gör så här: Välj Variant under Utförandevarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for a specific exercise. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main area shows a list of exercises. The selected exercise, 'Höftlyft med elastiskt band', is shown in detail on the right. This detail view includes a title, a description ('Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållet utåtriktat tryck.'), tags (Höftlyft, Säte, Höft, Bäckén, Mage), and a section for 'Utförandevarianter' (Execution variants). Under this section, there is a 'Grundutförande' (Basic execution) and a '+ Variant' button, which is highlighted with a red circle and the number 2, indicating the step to add a new variant.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

☞ Musslan ☞ Höft ☞ Lår
☞ Bål

Höftlyft med elastiskt band
Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållet utåtriktat tryck.

☞ Höftlyft ☞ Säte ☞ Höft ☞ Bäckén ☞ Mage
+ Tagg

Utförandevarianter

☑ Grundutförande

Ryggliggande höftlyft där bäckenet lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

+ Variant

Bilateral tånhävning med stolsstöd
Publik

Stående bilateral vadövning med stolsstöd där båda hälarna lyfts samtidigt.

Klart när: En ny personlig utförandevariant läggs till.

3

Skriv egna instruktioner

Här är du: Den nya utförandevarianten kan redigeras.

Gör så här: Ge varianten ett tydligt namn och skriv instruktionerna.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for creating and editing exercises. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The main content area is titled 'Övningar' and shows a list of exercises. The selected exercise is 'Höftlyft med elastiskt band' (Hip lift with elastic band), which is marked as 'Personligt anpassad' (Personally adapted). The exercise description is: 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.' (Supine hip lift with elastic band above the knees and outward pressure on the knees). The exercise is categorized under 'Höftlyft' (Hip lift) and 'Bäcken' (Pelvis). The right panel shows the 'Utförandevarianter' (Execution variants) section. The 'Grundutförande' (Basic execution) variant is selected, with instructions: 'Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.' (Supine hip lift where the pelvis is lifted and lowered with an elastic band above the knees). The instructions are numbered 1 and 2, with corresponding images. A red box highlights the 'Lugn progression' (Calm progression) variant, which is currently empty. Below the instructions, there is a 'Tips' (Tip) section. At the bottom, there is a '+ Variant' button.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan häälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

Clamshell Höft Lår Bål

Höftlyft med elastiskt band

Publik Personligt anpassad

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft Bäcken

Bilateral tåhävning med stolsstöd

Publik

Stående bilateral vadövning med stolsstöd där båda häälarna lyfts samtidigt.

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.

+ Tagg

Utförandevarianter

Grundutförande

Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.

2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

3 Lugn progression

Börja med ett kort rörelseutslag och öka gradvis när kontrollen känns stabil.

1

+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Klart när: Den personliga utförandevarianten sparas automatiskt.

4

Kontrollera utförandevarianten

Här är du: Övningen har stängts och öppnats igen.

Gör så här: Kontrollera att dina instruktioner visas under Utförandevarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (selected), and Mina favoriter. The main area shows a list of exercises. The selected exercise, 'Höftlyft med elastiskt band', is shown in detail. It includes a search bar, a description, and tags for 'Musslan', 'Höft', 'Lår', and 'Bål'. Below the exercise details, there are three variants. The first variant, 'Grundutförande', is selected and shows two steps: 1. Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet. 2. Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen. The second variant, 'Lugn progression', is highlighted with a red box and a red circle with the number 4. It contains the instruction: 'Börja med ett kort rörelseutslag och öka gradvis när kontrollen känns stabil.' Below this, there is a section for 'Lägg till pose' and a 'Tips' section. The third variant, 'Bilateral tåhävning med stolsstöd', is also visible at the bottom.

Klart när: Din personliga variant finns kvar och kan återanvändas.